

AKTIV UND HANDLUNGSFÄHIG BLEIBEN



Sie wollen nicht, dass Rheuma Ihr Leben beherrscht? Sie möchten vielmehr trotz der Krankheit aktiv bleiben und am Leben teilhaben? Dann sind Patientenschulungskurse ein guter Einstieg. Hier lernen Sie alles Wichtige über die Vorgänge in Ihrem Körper und was Sie sinnvoll tun können, um Schübe und Schmerzen zu verringern. Endlich können Sie alle Fragen stellen, für die während der ärztlichen Sprechstunde sonst kaum Zeit ist.

Wissen ist Macht

Die rheumatische Krankheit wird häufig als »Feind« im eigenen Körper erlebt. Ohne Vorwarnung und unerbittlich schlägt sie zu. Um diesen Gegner erfolgreich zu bekämpfen, sollte man ihn gut kennen lernen. Das Wissen um die Krankheit, ihre Entstehung und der mögliche Verlauf sind daher wichtige Themen in Patientenschulungskursen. Vermittelt wird auch das Wissen um die verschiedenen Therapieansätze im medikamentösen und nicht-medikamentösen Bereich.

Kräfte einteilen, Hilfen nutzen

Tägliche Schmerzen oder ein hoher Entzündungswert sind für viele Rheumabetroffene nur schwer zu ertragen. Sie reagieren gereizt und ziehen sich erschöpft von allem zurück. In den Patientenschulungskursen lernt man, dass solche Phasen ganz normal sind und wie man am besten damit umgeht.

Sie möchten wissen:

- Was hinter diesem oder jenem Fachbegriff steckt?
- Wie Ihre Medikamente wirken?
- Was die Laborwerte aussagen?
- Welche Hilfsmittel es für Haushalt oder Arbeitsplatz gibt?
- Warum Krankengymnastik oder Schmerzbewältigung so wichtig sind?

Dann ist Patientenschulung das Richtige für Sie.



Gemeinsam mit anderen neue Wege finden

In der Patientenschulung werden keine Vorträge gehalten, sondern Sie erarbeiten mit Unterstützung der Fachleute die Inhalte der jeweiligen Themen. Gemeinsam mit anderen tauschen Sie sich darüber aus, wie die Teilnehmer Alltag, Beruf und Familie trotz Krankheitsbelastungen meistern. Die Patientenschulungen werden in kleinen Gruppen von bis zu 12 Teilnehmern durchgeführt.

Teilweise besteht die Möglichkeit, dass der Partner oder die Partnerin ebenfalls teilnehmen. Wenn Kinder und Jugendliche an Rheuma erkranken, ist meist die ganze Familie an einem Wochenendkurs mit dabei. So können sich Gleichaltrige oder Betroffene eines speziellen Krankheitsbildes über ihre Erfahrungen austauschen und kennen lernen.

Die Schulungen basieren auf dem Programm der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie. Ein Team aus jeweils einem Arzt/einer Ärztin (Rheumatologen), Psychologe/Psychologin, Krankengymnast/in und Ergotherapeut/in informiert und beantwortet Ihre Fragen.

Wie ist die Patientenschulung aufgebaut?

Die Kurse werden krankheitsspezifisch angeboten für:

- rheumatoide Arthritis/chronische Polyarthritis
- Morbus Bechterew,
- Lupus erythematoses,
- Vaskulitis,
- Fibromyalgie
- Osteoporose
- Sklerodermie
- Rheuma im Kindesalter

In der Regel finden fünf bis sieben Sitzungen zu 90 Minuten statt, in denen je nach Krankheitsbild folgende Themen zur Sprache kommen:

- Krankheitsbild, Krankheitsverlauf, Krankheitsursachen und Diagnostik
- Wirkungen und Nebenwirkungen von medikamentösen und operativen Therapien
- Ernährung
- Krankengymnastik und Physikalische Therapie
- Schmerz und Stressbewältigung
- Ergotherapie
- Alltagsbewältigung und Lebensperspektiven

Teilnahme und Kosten der Patientenschulungskurse

Patientenschulung wird in der Regel während eines Klinikaufenthaltes im Rahmen der Rehabilitation angeboten. Achten Sie bei der Wahl Ihrer Reha-Klinik auf solch ein Angebot oder fragen Sie gezielt nach. Darauf aufbauend oder ganz unabhängig vom Reha-Angebot können Sie als Rheumabetroffene Kurse der Deutschen Rheuma-Liga nutzen. Viele Verbände bieten diese Kurse an z.B. über mehrere Wochen oder kompakt als Wochenendveranstaltungen. Die Trainer sind besonders geschult in diesem Programm und bringen viel Erfahrung mit.

Welche Gruppen oder Kurse Ihre Rheuma-Liga im Einzelnen bereit hält und was die Teilnahme kostet, teilen Ihnen die Mitarbeiter in den Geschäftsstellen der Landes- oder Mitgliedsverbände mit. Hier erfahren Sie auch, ob die Krankenkasse die Kosten übernimmt oder wie Sie gegebenenfalls Zuschüsse beantragen können.



Die Rheuma-Liga hat noch mehr zu bieten

Hilfe zur Selbsthilfe

– ist das Ziel der Arbeit vor Ort. Für die Betroffenen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten der Begegnung und Unterstützung im Leben mit der Krankheit. Manches ist speziell auf die besonderen Belange einzelner Krankheitsformen ausgerichtet.

Es gibt Bewegungstherapie, ergotherapeutische Behandlung, Schmerzbewältigungskurse, sozialrechtliche Beratung und Betreuung von Schwerstbetroffenen, Selbsterfahrungs- und Gesprächsgruppen, Elternkreise und Treffen für Junge Rheumatiker, Kreativgruppen und Tanz, Ausflüge, gesellige Veranstaltungen und vieles mehr.

Eine starke Gemeinschaft

– das ist die Deutsche Rheuma-Liga mit ihren über 280.000 Mitgliedern. Das Netz der örtlichen Gruppen und Verbände zieht sich von Ost nach West und von Nord nach Süd. Damit verfügen rheumakranke Menschen in Deutschland über den größten Verband im Gesundheitsbereich.

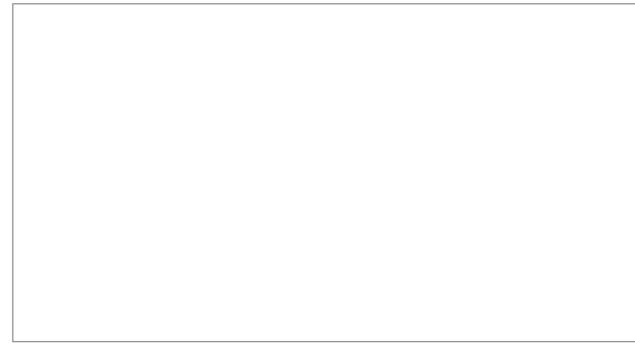
Mehrere tausend ehrenamtliche Mitstreiter in über 800 Gruppen beraten Neuerkrankte und organisieren die Verbandsarbeit. Dabei werden sie von einer vergleichbar kleinen Zahl hauptamtlicher Kräfte unterstützt.

Einheit trotz Vielfalt

– so heißt die Devise in der Deutsche Rheuma-Liga, denn es gibt eine Vielzahl rheumatischer Erkrankungen. Ob Arthrose, entzündliche Erkrankungen, Fibromyalgie, Rheuma bei Kindern oder eher seltenere Erkrankungsformen, die Deutsche Rheuma-Liga ist für alle da. Morbus Bechterew-, Lupus Erythematodes- und Sklerodermie-Betroffene sind mit eigenen Verbänden unter dem Dach der Deutschen Rheuma-Liga organisiert.

Der direkte Weg zu uns

Wenn Sie weitere Fragen haben oder sich für Patientenschulungen und weitere Kursangebote der Rheuma-Liga interessieren, nehmen Sie Kontakt zu uns auf:



Herausgeber:

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

Telefon 01804 – 60 00 00 (20 ct/min. aus dem deutschen Festnetz)
Fax 0228 – 7 6 06-20 • eMail: bv@rheuma-liga.de

www.rheuma-liga.de

2. Auflage – 10.000 Exemplare
Drucknummer: C 30/BV/12/14

Mit freundlicher Unterstützung von
Lilly Deutschland GmbH



Deutsche | RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Text: Susanne Walla • Fachliche Beratung: Dr. Wolfgang Brücke, Christel Kalesse • Fotos: wdv, Bad Homburg • Gestaltung: dilier corporate, köln www.dilier-corporate.de



Patientenschulung

MOBIL GEGEN RHEUMA-SCHMERZ

Deutsche | RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

